



## У ХАРКОВІ ВІДНОВИВ РОБОТУ ЦЕНТР НАДАННЯ АДМІНІСТРАТИВНИХ ПОСЛУГ КИЇВСЬКОГО РАЙОНУ, ЯКИЙ БУВ ПОШКОДЖЕНИЙ НАПЕРЕДОДНІ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОГО ОБСТРІЛУ, ПОВІДОМИВ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

— Харків'яни мали змогу отримати необхідні послуги в мобільному ЦНАПі, який був оперативно організований неподалік від місця завданого удару.

Ми привели до ладу пошкоджене внаслідок обстрілу приміщення, закрили контури і у середу 27 листопада ЦНАП знову відчинив свої двері для відвідувачів. Харків'яни тепер зможуть отримувати послуги в тому приміщенні, до якого звикли. Поступово встановимо там вікна. На це, звичайно, потріб-

ний певний час, але, я впевнений, що ми впораємося.

Крім того, комунальні служби загалом закрили понад 1,3 тис. контурів у будівлях, пошкоджених напередодні внаслідок ворожої атаки.

Хочу сказати велике спасибі нашим героїчним комунальникам, рятувальникам, волонтерам та всім небайдужим громадянам, які допомагають та підтримують один одного. Ми разом, ми — харків'яни!



# ЛІКВІДУЄМО НАСЛІДКИ ВОРОЖОЇ АТАКИ



# СТОЇТЬ ЗАВДАННЯ ЗМЕНШИТИ БЮРОКРАТІЮ В АРМІЇ

ЯКЩО КОРПУСНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ В ЗСУ ЗМЕНШИТЬ БЮРОКРАТІЮ, ЇЇ ТРЕБА ВПРОВАДЖУВАТИ. ПРО ЦЕ ПРЕЗИДЕНТ ВОЛОДИМИР ЗЕЛЕНСЬКИЙ СКАЗАВ ПІД ЧАС ЗУСТРІЧІ З ПРЕДСТАВНИКАМИ ЗМІ В МЕЖАХ ТРЕТЬОЇ МІЖНАРОДНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З ПРОДОВОЛЬЧОЇ БЕЗПЕКИ GRAIN FROM UKRAINE.

— Вирішувати військовим. Якщо корпусна система, яку вони пропонують на сьогодні, зменшить відстань між генералом та солдатом, якщо бюрократичність ця зменшиться, нехай роблять так, щоб її зменшити, — зазначив Глава держави.

Президент наголосив, що зараз стоїть завдання зменшити бюрократію в армії. Зокрема, цим має опікуватися Головнокомандувач ЗСУ Олександр Сирський.

— Офіцер має бачити солдата. Генерал, який не був в окопі, для мене особисто не генерал. Незважаючи на досвід. За всієї поваги. Сьогодні найскладніша ситуація на передньому краї, в окопі, — зазначив Володимир Зеленський.

За словами Президента, треба не лише говорити про проблемні питання на Ставці або в командних штабах, а й безпосередньо спілкуватись із солдатами.

Володимир Зеленський також зазначив, що головне завдання путіна зараз — витіснити українських військових із Курської області, причому до 20 січня.

— Йому дуже важливо продемонструвати, що він контролює ситуацію. Він не контролює ситуацію. Курська



операція — це не іграшки. Ми показали, що путін неспроможний захищати повністю свою державу. Він усе кинув на окупацію та руйнацію України, — сказав Глава держави.

Також російський диктатор хоче показати, що він нібито досягне заявленої мети щодо окупації всього Донбасу.

— Від цього і наші відповідні результати. Складнощі

на Сході — так. Недостатня кількість збройних сил там — так. Неукомплектованість є через різні причини. Зокрема, уповільнене постачання — так. Але тим не менше ми там є. Ми захищаємо свою батьківщину. І в путіна таких втрат, які сьогодні на Курському напрямку, ніколи не було, — пояснив Президент.

## ТІ, ХТО ДАРУЄ ЛЮДЯМ НАТХНЕННЯ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ ВІДЗНАЧИЛА СВОЄ 95-РІЧЧЯ.

Участь в урочистостях взяв міський голова Ігор Терехов. Мер наголосив на винятковій ролі культурної сфери навіть у найтяжчі часи та згадав приклад Вінстона Черчилля:

— Я завжди згадую слова Вінстона Черчилля. У часи Другої світової війни, коли йому запропонували скоротити бюджет на культуру, він запитав: «А заради чого ми тоді воюємо?» Це глибокі слова, які сьогодні набувають особливого значення. Ми також живемо в часи війни, але, затверджуючи бюджет Харкова, ми не скоротили жодної копійки на культуру. Я дякую всім, хто дарує людям силу духу, заряд енергії та натхнення. Ваша робота — це підтримка нашого міста, яке вірить у перемогу й відбу-



дову. Щиро вітаю вас з ювілеєм і дякую за те, що ви робите для Харкова і для України.

Кращим співробітникам вишу Ігор Терехов вручив Подяки міського голови.

## КРАЇНУ-АГРЕСОРА БУДУТЬ ДОТИСКАТИ

Санкції США проти низки російських банків і посадовців Центробанку рф — це гарні новини, зазначив у своєму телеграм-каналі Керівник Офісу Президента України Андрій Єрмак

Заходи торкнулися понад 50 міжнародних російських банків, більше ніж 40 реєстраторів цінних паперів, кредитних організацій і 15 посадовців.

Під обмеження потрапили:

Газпромбанк та його філії в інших країнах  
КС-банк  
Енерготрансбанк  
Банк Кремлівський  
Ігуруп  
Сінара  
Центрокредит.

Також були враховані наші пріоритети, які були прокомуніковані на переговорах з американською стороною. Так, до SDN потраплять понад десять посадовців цб рф, зокрема:

— Ольга Полякова (заступник голови цб рф, яка, серед іншого, відповідає за співпрацю з ФАТФ, АМЛ);  
— Володимир Чистухін (перший заступник голови цб рф, відповідальний за міжнародні розрахунки);  
— Дмитро Тулін (заступник голови цб рф, відповідальний за банківський нагляд та регулювання).

Також до переліку увійшли посадові особи іноземних дочірніх банків/філій Сбербанкк (Нью-Делі) та ВТБ (Шанхай).

Наразі залишається частина правління центробанку рф, до якої санкції не застосовані (Сергій Белов — заступник голови цб рф, який відповідає за польові установи, обіг готівки, Олексій Заботкін — відповідає за монетарну політику, Філіп Габунія — відповідає за фінансову стабільність, страхування, Герман Зубарев — відповідає за інформаційну безпеку.

При цьому США зазначили, що продовжують вивчати потенційні таргети для санкцій (фізичних осіб).



## ОСВІТЛЕННЯ ПІСЛЯ РАКЕТНОГО ОБСТРІЛУ ВІДНОВИЛИ

ВНАСЛІДОК ОДНОГО З ОСТАННІХ ВОРОЖИХ УДАРІВ ПО ЦЕНТРАЛЬНІЙ ЧАСТИНІ ХАРКОВА ПОСТРАЖДАЛО ЗОВНІШНЄ ОСВІТЛЕННЯ. П'ЯТЬ ОПОР ЗІ СВІТИЛЬНИКАМИ СИЛЬНО ПОНІВЕЧИЛО МЕТАЛЕВИМИ УЛАМКАМИ, ЩО РОЗЛІТАЛИСЯ НА ВЕЛИКУ ВІДСТАНЬ. НЕЗЛАМНІ ХАРКІВСЬКІ ЕНЕРГЕТИКИ ВЗЯЛИСЯ ВИПРАВИТИ ЦЮ СИТУАЦІЮ, БО РОЗУМІЮТЬ ВАЖЛИВІСТЬ ОСВІТЛЕННЯ У ВЕЧІРНІЙ ЧАС ДЛЯ МІСТЯН, ПОВІДОМИВ МЕР ІГОР ТЕРЕХОВ.

Після нетривалого часу відновлені опори встановлюють на свої місця.

— Внаслідок обстрілів по центральній частині міста були пошкоджені опори зовнішнього освітлення, — розповідає начальник дільниці декоративної підсвітки та монтажу ілюмінації КП «Міськвітло» Геннадій Сосоний. — Декілька опор було демонтовано, щоб відремонтувати їх в умовах майстерні. Металеві опори були наскрізь прошиті осколками, і в майстерні довелося вирізати шматки та вставляти нові. Після ремонту ми монтуємо їх на свої місця. Зазнали обстрілів й світильники, тому проведена заміна світлодіодних модулів. Після ремонту освітлення буде

працювати в штатному режимі.

За словами Геннадія Сосоного, в цьому місяці силами підприємства ліквідовано 346 аварій. Змонтовано 14 опор і замінено 214 світильників по всьому місту. Щоденно працівники підприємства забезпечують нормальне функціонування зовнішнього освітлення. Для цього проводиться перевірка роботи освітлення, ремонт пошкоджених елементів. Заради комфорту харків'ян підприємство працює у цілодобовому режимі.



# ЖИТТЯ У ПРИФРОНТОВОМУ МІСТІ

З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ ХАРКІВ ПЕРЕБУВАЄ ПІД ЖОРСТКИМИ ВОРОЖИМИ БОМБАРДУВАННЯМИ, АЛЕ ПОПРИ ВСЕ ЖИВЕ ТА ПРАЦЮЄ, РОЗПОВІВ УКРАЇНСЬКИМ ЗМІ МІСЬКИЙ ГОЛОВА ІГОР ТЕРЕХОВ.

**М**ер зазначив, що немає такого району, який не був би під обстрілами:

— Дуже потерпають і Основ'янський, і Слобідський, і Шевченківський, і Салтівський, і Холодногірський, і Новобаварський, і Київський райони. З початку війни у Харкові налічується 4413 пошкоджених багатоповерхових житлових будинків. На жаль, дуже складно й приватному сектору, де з початку війни було пошкоджено 3681 будинок. Дуже сумна статистика.

Також зазнали пошкоджень більше половини шкіл та дитячих садочків. Від постійних обстрілів потерпають історичні пам'ятки та знакові споруди.

— Є дуже багато будівель — пам'яток архітектури, які частково чи практично повністю зруйновані. Не вцілило і бекетовські будинки, і бібліотека Короленка, і дуже багато інших споруд, що створюють архітектурний ансамбль Харкова. Зокрема, Держпром. До речі, у мене особливе ставлення до цієї унікальної будівлі, бо її зводив мій дід. Мені дуже шкода, що



сталися влучання. Я ініціював переговори з представниками ЮНЕСКО. Хочу їм подякувати, бо вони одразу відгукнулися, і вже наступного дня ми мали перемовини. Вони готові підключитися, фінансувати експертні висновки, лобювати наші інтереси, щоб включити до пам'яток ЮНЕСКО не тільки Держпром, а й весь ансамбль на площі Свободи. Хочу навести ще один приклад. Всі телеканали світу облетіло відео прямого влучання у будівлю Харківської обласної військової адміністрації. Я ініціював перемовини з лордом Норманом Фостером і дуже йому вдячний, бо зараз ми робимо архітектурний конкурс на відбудову ХОВА.

## ► «ЕНЕРГЕТИЧНИЙ ОСТРІВ» І ПІДТРИМКА БІЗНЕСА

Перебуваючи під загрозою обстрілів критичної інфраструктури та блекаутів, Харків потребує власної генерації, повідомив Ігор Терехов:

— Варто створити так званий енергетичний острів, щоб Харків не залежав від інших міст і регіонів України. Вже є певні кроки, є певне обладнання, але це процес довгий. На жаль, необхідне обладнання не виготовляється в Україні.

Війна також боляче вдарила й по харківському бізнесу, але ми бореємось за кожне мале підприємство і любіємо бізнес на всіх рівнях. Ми звільнили бізнес від місцевих податків і зборів в повному обсязі. Це орендна плата, плата за землю, за нерухомість. Робимо це вже практично рік, щоб у бізнеса залишалися обігові кошти, щоб він перебував у Харкові.

## ► ХАРКІВ ЗАЛИШАЄТЬСЯ МІЛЬЙОННИКОМ

Незважаючи на складну ситуацію, в місті проживають більше мільйона людей. До Харкова продовжують повертатися його жителі та прибувати переселенці з інших регіонів країни.



— До початку війни у нас офіційно було приблизно мільйон шістьсот людей, але насправді завжди перебували два мільйони. Бо у Харкові вчилися практично 300 тисяч студентів, весь робочий тиждень працювали і жили мешканці області. У вихідні приїжджали гості з інших міст — подивитися, розважитися. Зараз у Харкові постійно перебувають мільйон двісті осіб. Отож склад жителів Харкова змінився. Багато харків'ян виїхало, але й чимало людей переїхало з інших міст і областей — переважно з Донецької, Луганської, Запорізької, Херсонської областей, з територій, де зараз йдуть активні бойові дії.

Попри жахи війни та постійну небезпеку, прифронтове місто готується до Різдва Христового та Нового року і планує створити святкову атмосферу.

— Ялинка, як завжди під час війни, буде на станції метрополітену. Для нас дуже важливо, щоб діти і дорослі, які збираються навколо ялинки, знаходилися у безпечних умовах. Крім цього, будемо показувати казки для дітей та дорослих. Бо дуже важливо, щоб сьогодні ми бачили мирне майбутнє, вірили у новорічні дива. Дуже хочу, щоб в наступному році нарешті настав справдливий мир.

# ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ ВІДКРИЛИ СУЧАСНИЙ КОВОРКІНГ

У НАЦІОНАЛЬНОМУ ЮРИДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ЯРОСЛАВА МУДРОГО ВІДКРИЛИ НОВИЙ СУЧАСНИЙ КОВОРКІНГ. ЦЕ ОСОБЛИВИЙ ПРОСТІР, ДЕ СТУДЕНТИ МОЖУТЬ НАВЧАТИСЯ, ПРАЦЮВАТИ НАД ПРОЄКТАМИ, ОРГАНІЗОВУВАТИ ЗАХОДИ ЧИ ВІДПОЧИВАТИ. МЕТА УНІВЕРСИТЕТСЬКОГО КОВОРКІНГУ — СТВОРИТИ КОМФОРТНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ КРАЩОГО ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ ТА РОЗВИТКУ МОЛОДІ.

**В**урочистому відкритті коворкінг-простору взяла участь ректор університету Анатолій Гетьман, викладачі, студенти, представники міської влади та духовенства. Був запрошений очільник міста Ігор Терехов.

— Головне — не втратити той шалений потенціал, який є у нашому місті. Надзвичайно важливо, щоб Харків залишався студентським, науковим містом і щоб наші вищі працювали. Для Харкова це — одне з основних завдань на сьогодні, — наголошує Харківський міський голова Ігор



Терехов. — Дуже вдячний всім, хто створював цей простір, професорсько-викладацькому складу, який працює. Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого — виш, що сьогодні є першим в Україні з юриспруденції, з підготовки юристів. Україна як правова держава повинна мати дуже потужних юристів, і за вами, шановні наші студенти, майбутнє.

Коворкінг розділений на декілька локацій. Тут є літературна зона з класичною і з юридичною літературою, дискусійна зала, інтернет-кафе, кінотеатр, місце для дозвілля та спеціальна локація, де наразі проходить фотовиставка.

— Тут дуже великий простір, дуже багато місць для відпочинку, для розвитку студентів, — ділиться студент Владислав Рябов. — Я бачу, що все зроблено на совість, яку техніку сюди поставили, який тут дуже гарний інтер'єр. Все зроблено зі смаком, і все створювали люди, які дуже в цьому розбираються.

— Я був дуже вражений, бо не очікував такого масштабу, такої краси, гармонії. Мені сподобалося, і я хочу приходити сюди ще, — зазначає студент Дмитро Петренко.

— Це показує, що ніхто не припиняє працювати, що місто продовжує жити, що університет готовий й надалі приймати студентів, проводити навчальний процес і вселяти надію на майбутнє, — говорить студент Микита Мельник.



# НА УРОКИ ДО ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ

ПОНАД 900 ДІТЕЙ З ХАРКОВА ПОЧАЛИ ОЧНЕ НАВЧАННЯ ЦЬОГО РОКУ ЗАВДЯКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ ПІДЗЕМНОЇ ШКОЛИ В ІНДУСТРІАЛЬНОМУ РАЙОНІ.



**З**ініціативи міського голови Ігоря Терехова та за сприяння Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) там було облаштовано 21 кабінет, їдальню, медкабінет, кімнату для відпочинку та кімнату психологічної підтримки. У підземній школі є інтернет, обладнано вентиляцію та денне освітлення.

— Діти можуть друкувати власні проєкти на 3D-принтері, дивитися презентації матеріалу на інтерактивних дошках. Все це забезпечує дійсно ефективне навчання та набуття практичних навичок, зокрема, на уроках з безпеки та надання першої медичної допомоги. Велика увага приділяється психологічному відновленню дітей, які щодня стикаються з викликами війни, — розповіли в управлінні освіти Індустріального району.





**ЗЕКОНОМИТИ ЧИ ВИТРАТИТИ ЗАЙВЕ? У ЧОРНУ П'ЯТНИЦЮ МОЖНА І ТЕ І ІНШЕ. ОТЖЕ, КОЛИ СТАРТУЄ ПЕРІОД ПЕРЕДРІЗДВЯНИХ ЗНИЖОК, ЩО ВАРТО КУПУВАТИ, А ЯКІ ТОВАРИ КРАЩЕ ОБХОДИТИ ДЕСЯТОЮ ДОРОГОЮ.**

► **МІНУС 70–80% — ЦЕ ЛИШЕ ОМРІЯНА ОБІЦЯНКА**

Увесь світ, зокрема і Україна, готується до періоду великих знижок. Black Friday, або Чорна п'ятниця, розпочнеться вже 29 листопада. Але діятиме не один день, а до понеділка (так званий Кіберпонеділок) або впродовж тижня (так званий Кібертиждень). Такими, на перший погляд, щедрими акціями магазини хочуть заманити у свої тенета більше платоспроможних покупців.

Уже зараз і великі торгові мережі, і маленькі бутики рясніють рекламними пропозиціями на кшталт «Тільки у нас у Чорну п'ятницю до 60%/70%/80% знижки на все!».

— Не вірте сліпо таким щедрим обіцянкам, — розповідає експерт з торгівлі та власниця магазинів одягу та аксесуарів Юлія. — Мабуть, вже всім відомо, що магазини хитрують: заздалегідь до розпродажу шалено піднімають ціну, а перед самою Чорною п'ятницею ставлять нібито знижку, насправді ж такий товар людина купує ще й з хорошою націнкою.

Для людей, які не розуміють, що ж таке ця націнка, пояснюємо. Наприклад, власниця замовила 10 сумочок одного і того ж дизайну. Виробник продав їх (щоб полегшити процес підрахунку) по 1000 грн за сумку. Під час отримання в магазині до цієї тисячі додали свій відсоток, тобто націнку. У кращому разі це 100%, тобто ще +1000 грн. Отже, сумка коштуватиме 2000 грн. При знижці у 20% покупець отримує аксесуар за 1600 грн, а власник — 600 грн власної виручки.

— Скажімо так: людям нецікаві знижки 5% чи 10%, — пояснює торговий експерт Юлія. — Хочуть більшого, бажано 90%. Звісно, це хіба що у мрія покупця. Треба пам'ятати, що магазин платить за оренду,

комунальні послуги, зарплати продавцям, за рекламу.. Та навіть за звичайний паперовий пакет з логотипом!

Ті, хто відвідував у чорну п'ятницю торгові центри, пам'ятають довжелезні черги за одягом, взуттям. Але найбільше людей хотіли купити техніку, звісно, зі знижкою. І декому пощастило. Наприклад, минулого року була можливість урвати ноутбук на 10 тисяч дешевше — за 20 тисяч замість 30 тис. Але це дійсно фарт.

Продавці також зазначають, що вартість певних товарів буде всього на 5% меншою за попередню, але рекламується покупцям, що усе дешевше аж на 50%. І люди хапатимуть міксери, тостери, хлібопічки, навіть не роздумуючи, чи воно треба, чи ні.

► **ЯК СПРАВДІ СПІЙМАТИ ЗНИЖКУ**

Відстежуйте ціну бажаного товару. Почніть прямо зараз, хоча й це може бути запізно. Тому що за тиждень до розпродажу ціна може вирости на 50%, а у піковий день буде, до прикладу, — 30% від вартості. Хіба ж це економія?

Оминайте акції 1+1=3 та інші схожі варіанти. Це лише бажання продавців продати нецікавий більшості залежаний товар.

Експерти кажуть, що реальну знижку можна отримати, купуючи несезонні товари: насіння, цибулеві квіти, отрутохімікати від шкідників. З одягу — це купальники, літні аксесуари та взуття. Ще бувають цікаві акції на побутову хімію.

► **ІСТОРІЯ ЧОРНОЇ П'ЯТНИЦІ**

Відомо, що така акція виникла у США ще в 60-х роках. Саме за кілька тижнів до Різдва американці навіть відпрошувалися з роботи на шопінг. Купували одяг, різдвяні товари, але найперше подарунки.

«Чому б не заробити на такій любові покупців до різдвяних витрат?» — подумали торговці. І одного разу після американського Дня подяки (останній четвер листопада) вперше кілька магазинів запропонували покупцям знижки на певні товари. Прибуток був шаленим, адже у ці магазини ринулися люди, які хотіли урвати ту чи іншу річ саме зі знижкою.

А «чорною» така п'ятниця стала тому, що на американських дорогах із самісного ранку були шалені затори. Аж чорно від машин! До речі, вперше термін Black Friday згадали кореспонденти The New York Times.

Як маркетинговий хід Чорна п'ятниця сподобалася торговцям багатьох країн світу. Щоправда, з назвою виникли деякі непорозуміння в Єгипті, Лівії, Пакистані та в інших арабських країнах. Замість терміна «чорна» там використовують слова «біла» або «жовта» п'ятниця.

Та як ви цю п'ятницю не називайте, з кожним роком знижки... знижуються. Тобто зменшуються. Наприклад, у США все частіше критикують власників великих торгових мереж, які пропонують задешево неліквідний товар або ж ставлять набридлий акції 1+1=3. А те, що дійсно цінне, таким і залишається навіть у Чорну п'ятницю.



## ВДЯЧНІСТЬ ПОДОВЖУЄ ЖИТТЯ

МЕДИКИ ТА ПСИХОЛОГИ ПІДТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ВДЯЧНІСТЬ НЕ ТІЛЬКИ ПОКРАЩУЄ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ЗМІЦНЮЄ СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ, АЛЕ Й МОЖЕ ПОЗИТИВНО ВПЛИнути НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ. ПРО ЦЕ ЙДЕТЬСЯ В ДОСЛІДЖЕННІ, ОПУБЛІКОВАНОМУ В JAMA PSYCHIATRY.

У дослідженні взяли участь понад 49 тисяч жінок із середнім віком 79 років. У 2016 році вони відповідали на шість запитань, що оцінювали рівень вдячності. Серед тверджень були, наприклад: «У мене є так багато, за що я можу бути вдячною» і «Якби я мала скласти список усього, за що я вдячна, він був би дуже довгим».

Через три роки дослідники переглянули медичні записи учасниць, щоб оцінити смертність від усіх причин та конкретних захворювань, як-от серцево-судинні хвороби, рак, інфекції чи травми.

Результати показали, що жінки з найвищим рівнем вдячності мали на 9% нижчий ризик смерті протягом трьох років порівняно з тими, у кого цей показник був найнижчим.

Найбільший захисний ефект вдячність продемонструвала щодо серцево-судинних захворювань. Хоча дослідження є спостережувальним і не доводить прямого зв'язку між вдячністю та довголіттям, воно акцентує на їхній сильній взаємозв'язок.



## ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД ВПЛИВУ ШУМУ

ЗГІДНО З ДОСЛІДЖЕННЯМ ФІЗІОЛОГА ЛЮЧАНО БЕРНАРДІ, 2 ХВИЛИНИ ТИШІ ЗДАТНІ РОЗСЛАБИТИ СИЛЬНІШЕ, НІЖ ПРОСЛУХОВУВАННЯ МУЗИКИ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ. А ЩОБ ВІДНОВИТИ НЕРВОВІ КЛІТИНИ В ГІПОКАМПІ (ЧАСТИНИ МОЗКУ, ЩО ВІДПОВІДАЄ ЗА ПАМ'ЯТЬ ТА ЕМОЦІЇ), ДОСТАТНЬО ДВОХ ГОДИН ТИШІ ЩОДНЯ.

Якщо зайвий шум шкодить здоров'ю, то тиша — навпаки — здатна зцілювати. Захистіть себе від шуму, наскільки це можливо. Зменшити рівень тривоги та стресу допоможе щоденна «практика тиші».

1. Відмовтеся від прослуховування музики на повну гучність, особливо в навушниках (це згубно для слуху).

2. Не вмикайте телевізор у фоновому режимі.

3. Найчастіше залишайте мегаполіси: у природних умовах слухові клітини відновлюються швидше. Найкраще вирушати на природу на кілька днів.

4. Зробіть звукоізоляцію підлоги, стелі, стін. Другі вхідні двері допоможуть скоротити кількість шуму у власному будинку, як і щільні штори.

5. Використовуйте беруші (вони здатні нейтралізувати від 25 до 35 дБ шуму).

### ► ЩО ЯК ШУМИТЬ

◆ Шум лісу — 10 дБА.

◆ Шепіт людини (до 1 метрів) — 20 дБА.

- ◆ Звук комп'ютера — 30 дБА.
- ◆ Шум холодильника — 40 дБА.
- ◆ Середня гучність телевізора — 60 дБА.
- ◆ Шум пылососу — 70 дБА.
- ◆ Інтенсивний дорожній рух, плач дитини — 80 дБА.
- ◆ Шум поїзда, мотоцикла, що проїжджає повз, — 90–100 дБА.
- ◆ Звук музики у нічному клубі — 110 дБА.
- ◆ Шум від реактивного літака — 130–140 дБА.
- ◆ Звук вибуху — 200 дБА — смертельний для людини.



## ЯК ПЛАЧУТЬ КІШКИ

Є РІЗНІ ПОРОДИ КОТІВ, АЛЕ ЇХ ОБ'ЄДНУЄ ТЕ, ЩО ВОНИ ПЛАЧУТЬ НЕ СЛЪОЗАМИ, А ПРОЯВЛЯЮТЬ СКОРБОТУ ІНАКШЕ.

Якщо тварині боляче чи сумно, її поведінка змінюється і, зокрема, вона вокально плаче, розповіла консультантка з поведінки котів Лінда Голл виданню Daily Paws.

Експертка докладно пояснила, як зрозуміти, що кішка сумує. За її словами, є такі ознаки:

Вокалізація підвищена; струшування; знижується апетит; знижується активність; збільшується тривалість сну; зміна у використанні лотка; агресія; зміна місця для догляду за шерстю.

Експертка додала, що зміна поведінки може вказувати на те, що тварина відчуває фізичний чи емоційний стрес:

«Щомісяця оглядайте кішку з голови до ніг, перевіряючи наявність відхилень чи болючих місць. Якщо ваша кішка шипить, вона не лається. Вона говорить вам, що вона налякана, стурбована чи щось, до чого ви шойно доторкнулися, болить».



## ПРОКИНУВСЯ НА ПОХОРОННОМУ БАГАТТІ

В ІНДІЇ 25-РІЧНИЙ РОХІТАШ КУМАР ОПРИТОМНІВ НА ПОХОРОННОМУ БАГАТТІ ЗА КІЛЬКА ХВИЛИН ДО ТОГО, ЯК ЙОГО МАЛИ ПІДПАЛИТИ, ПОВІДОМЛЯЄ MEDICALXPRESS ІЗ ПОСИЛАННЯМ НА МІСЦЕВУ ВЛАДУ.

Рохіташ Кумар мав проблеми з мовленням і слухом. Напередодні «передчасної смерті» у чоловіка стався епілептичний напад, через що його відвезли до лікарні. Там і констатували його смерть, проте замість направлення тіла на розтин для встановлення точної причини, Рохіташа відправили до моргу.



«Лікар підготував звіт про патологоанатомічний аналіз, але не провів дослідження, потім тіло відправили на кремацію», — розповіли у лікарні.

Проте під час церемонії поховання чоловік ворухнувся, адже був живий. Кумара вдруге доправили до лікарні, але під час надання допомоги він помер.

Після такого інциденту місцева влада відсторонила трьох лікарів від виконання обов'язків та розпочала розслідування.

## ЯКА ІДЕАЛЬНА РІЗНИЦЯ У ВІЦІ ДЛЯ ПАРИ

ДОСЛІДНИКИ З АВСТРАЛІЇ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ВІКОВА РІЗНИЦЯ ВПЛИВАЄ НА ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД СТОСУНКІВ, ТОДІ ЯК БАГАТО ХТО ВВАЖАЄ, ЩО КЛЮЧОВИМ ФАКТОРОМ Є РІВЕНЬ ЗРІЛОСТІ ПАРТНЕРІВ, ПИШЕ MIRROR.

Згідно з результатами, найвищий рівень задоволення в шлюбі демонструють пари, де різниця у віці становить від 1 до 3 років, причому чоловік трохи старший за жінку. Різниця у віці від 4 до 6 років також є прийнятною, але задоволення у таких стосунках знижується з часом. Для пар із різницею 7 і більше років тенденція до зниження задоволеності є більш помітною.

Дослідники зазначають: «Хоча ідеальна різниця у віці від 1 до 3 років є поширеною, стосунки з різницею до 10 років можуть бути також успішними залежно від багатьох інших чинників».

Думки користувачів соціальних мереж розділилися. Один із користувачів Reddit наголосив, що головне у стосунках — це зрілість партнерів, а не їхній вік:

«Це залежить від рівня зрілості та того, як ви ставитеся один до одного. Поки мо-



лодший партнер не відчуває дискомфорту, вік не має значення».

Інший коментатор зазначив, що важливішими є особиста сумісність, взаємний потяг і спільні цінності, а не кількість років між партнерами.

Отже, попри статистичні дані, любов не підкорюється простим правилам. Стосунки можуть бути успішними навіть із великою різницею у віці, якщо партнери сумісні за зрілістю, цінностями та цілями в житті.



## РОСІЯНИ ПОЦІЛИЛИ У ЦЕНТР ХАРКОВА

ВРАНЦІ 25 ЛИСТОПАДА ХАРКІВ ЗАЗНАВ ВОРОЖОГО ОБСТРІЛУ. РОСІЙСЬКА РАКЕТА ВЛУЧИЛА В ЦЕНТР МІСТА. НА МІСЦІ РАКЕТНОГО УДАРУ ЗАЙНЯЛАСЯ ПОЖЕЖА.

Як повідомив речник Харківської обласної прокуратури Дмитро Чубенко, було завдано удар по Київському району Харкова. Влучання по щільній цивільній забудові в центральній частині міста, де чимало багатоквартирних будинків. Попередньо відомо, що ворог використав балістичну ракету С-400. За фактом цього воєнного злочину відкрито кримінальне провадження за ч. 1 ст. 438 Кримінального кодексу України «Порушення законів та звичаїв війни».

— Тут розташований Центр надання адміністративних послуг. На жаль, маємо понад 20 постраждалих.

Це цинічний випадок тероризму, бо влучання сталося у цивільну будівлю, де надають послуги містянам. У цьому місці знаходилися працівники нашої районної адміністрації, адміністратори центру адміністративних послуг, люди, які прийшли отримати послуги, — зазначив на місці події Харківський міський голова Ігор Терехов. — Крім цього, дуже пошкоджено будівлю адміністрації Київського району, попередньо встановлено, зазнав руйнації 41 будинок, вибиті вікна, ушкоджені дахи, мережі. Працюємо над усуненням того, що накоїв російський агресор.

Водночас пошкоджено і Харківський інститут метрології, розташований поруч із ЦНАПом.

— Вибух трапився десь о пів на дев'яту. Повибивало шибки, скло. На той час я знаходився у кабінеті. У ме-

не зранку була онлайн-лекція в Національному університеті радіоелектроніки, і ми мали її зупинити, — розповідає в. о. генерального директора Національного наукового центру «Інститут метрології» Володимир Склярів. — Це адміністративна будівля, в якій через влучання не залишилося жодного скла. Величезна кількість пошкоджених дверей, які винесені вже удруге чи втретє, бо в 2022 році було завдано ударів по обласній адміністрації. Росіяни луплять, куди їм заманеться. Тут розташовані житлові будівлі, що були повністю підключені до теплопостачання, і це дуже важливо, бо зараз температура приблизно нуль. Це просто геноцид, якість фашистське ставлення до людей. Харків їм ніколи не взяти, тому йде тупе залякування від пораненого, скаліченого скаженого звіра.

## ПОНАД 160 ВИЇЗДІВ ДСНС ЗА ТИЖДЕНЬ

ГУ ДСНСУ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ ІНФОРМУЄ ЩОДО ОПЕРАТИВНОЇ СИТУАЦІЇ ЗА МИНУЛИЙ ТИЖДЕНЬ.

З 18 по 24 листопада підрозділи Харківського гарнізону ДСНС здійснили 164 виїзди. З них на ліквідацію пожеж 72, 6 із яких були пов'язані із ворожими обстрілами. 39 разів підрозділи ДСНС залучалися для допомоги населенню, а також для допомоги під час дорожньо-транспортних пригод. Унаслідок пожеж чотири людини загинуло, ще чотири отримали травми.

Триває розмінування території області. Зокрема, за тиждень силами піротехнічних розрахунків було розміновано 436 ворожих вибухонебезпечних предметів. Загалом же із початку війни спеціалісти виявили та знешкодили майже 106,5 тисячі вибухонебезпечних предметів.

— Повідомляємо про високу мінну небезпеку, зокрема на деокупованій території Харківської області. Просимо бути максимально уважними та обережними при виявленні будь-яких підозрілих предметів, — попереджає речник ГУ ДСНС України у Харківській області Євген Василенко Євген Василенко. — Якщо ви помітили вибухонебезпечний предмет, від нього треба негайно відійти та повідомити на номери 101 або 102.

Продовжуються й пожежі, спричинені ворожими обстрілами. Зокрема, протягом минулого тижня 6 займань сталося у Чугуївському та Куп'янському районах. 25 листопада росіяни нанесли ракетний удар по центральній частині Харкова, внаслідок якого також спалахнув вогонь.



— Сталася пожежа, відбулися часткові пошкодження житлових будинків, адміністративних будівель, легкового транспорту, який був припаркований поруч. До місця події прибули підрозділи ДСНС, оперативно ліквідували пожежу, площа якої склала 80 м кв., після цього підрозділи ДСНС проводили обстеження пошкоджених квартир, розташованих поруч будинків. Окрім того, на місці події працювали психологи ДСНС, підрозділи ДСНС та Нацполіції, медики, волонтери та комунальні служби. Звертаємося до всіх громадян, до всіх харків'ян із попередженням не ігнорувати правила повітряної тривоги. Почувши це повідомлення, негайно треба спустатися в найближче укриття.

Проте не лише ворог стає винуватцем займань. Значну небезпеку несе і людська недбалість. Зокрема, наразі спо-



стерігається збільшення кількості пожеж у приватному секторі, які зазвичай виникають через порушення правил пожежної безпеки.

— Основні причини виникнення пожеж в цей період — коротке замикання електродроду, необережне поводження з вогнем, порушення правил пожежної безпеки при експлуатації пічного опалення, електрообладнання, газового обладнання та електрообігрівачів, — зазначає Євген Василенко. — Шановні громадяни, дотримуйтеся правил пожежної безпеки. Це дозволить вам надійно захистити ваше життя і здоров'я та захистить ваші оселі. Ще звертаємося до батьків. Уважно спостерігайте за дітьми, не залишайте їх наодинці, особливо коли увімкнені всі електроприлади, працює пічне опалення або газове обладнання. При виникненні пожежі негайно телефонуйте до ДСНС на номери 101 або 112.



## ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДУХУ ВІЙСЬКОВИХ

ЦЕНТРАЛЬНА БІБЛІОТЕКА ІНДУСТРІАЛЬНОГО РАЙОНУ ПРИЄДНАЛАСЯ ДО АКЦІЇ «КРОК ДО ПЕРЕМОГИ» З ВИГОТОВЛЕННЯ ОБЕРЕГІВ — ЛЯЛЬОК-МОТАНОК.

Майстрині групи «Авторська лялька-мотанка» вже двічі передавали громадській організації «Землячки», яка опікується жінками-військовими, велику кількість ляльок. В цьому році вони вже вкотре запропонували підтримати маленькими подарунками військових, які боронять нашу Батьківщину, частину робіт передадуть також і в шпиталі.

— Нашим захисникам постійно необхідні позитивні

емоції, щоб мати сили боротися, діяти, жити далі і захищати. Кожній людині необхідно відчувати, що вона потрібна, важлива, що про неї пам'ятають і піклуються, — зазначають майстрині.

Постійні відвідувачки проекту бібліотеки «Art-простір» виготовили також мотанку «Подорожниця». У давнину цю ляльку робили жінки своїм чоловікам, синам, а також близьким та рідним, що збиралися в дорогу. Вона — як янгол-охоронець для тих, хто їде з дому.

— Бажаємо, щоб кожен захисник і захисниця України скоріше повернувся додому, до своїх рідних і близьких та всі ми жили під мирним небом!



# ПАНАЦЕЯ ПІГУЛКАМ: ВСЕ ПРО ЦІННІСТЬ КАПУСТИ

КАПУСТА — ОДИН З НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНИХ ОВОЧІВ В УКРАЇНІ. А НАРОДНА ПРИКАЗКА СТВЕРДЖУЄ, ЩО БЕЗ КАПУСТИ НА СТОЛІ ПУСТО. РОЗБИРАЄМОСЯ, ЧОМУ ЦВІТНУ НЕ ЛЮБЛЯТЬ ГОРОДНИКИ, ДЕ ВПЕРШЕ ВИРОСТИЛИ СОРТ РОМАНЕСКО ТА ЯК КРАЩЕ ЗБЕРІГАТИ БІЛОКАЧАННУ.

**В**літку — свіженька у салат, взимку — квашена і «пелюстка». А голубці! Важко навіть уявити звичне українське меню без капусти.

Історики стверджують, що цей овоч почали вирощувати ще до нашої ери нібито на території країн Середземномор'я. Як було насправді — стверджувати не беремося, але ж загальновідомий факт, що зараз капусту вирощують майже на всіх континентах світу. Попереду всіх, звісно, як завжди, Китай.

Є більше тридцяти видів капусти. Усі вони вирощуються з розсади. Загалом рослина невибаглива. Хоча час від часу її треба підживлювати добривами, помірно поливати, воювати з капустянкою та іншими ненажерливими шкідниками. Тоді восени буде щедрий врожай.

Всю капусту можна поділити на:

- качанну (це білокачанна, червона, брюссельська, савойська тощо);
- листову (пекінська, кольрабі);
- з істівним суцвіттям (цвітна, броколі).

Ось такі різні рослини з однієї ботанічної родини. А їхня спільна риса — це те, що і кольрабі, і білокачанна, і броколі є вітамінною бомбою. Більш того, за вмістом вітаміну С капуста (зокрема, броколі) лідирує серед інших вітчизняних овочів.

## ► БІЛОКАЧАННА

Найбільш доступна з усіх згаданих вище сортів. Щільна зелена головешка може зберігатися в холодильнику, якщо не вічність, то дуже довго. Ця капуста добре зберігається як квашена.

До речі, саме у квашеному овочі в процесі ферментації утворюється величезна кількість лактобактерій, які добре впливають на роботу шлунка і кишківника. А ще, як кажуть вчені, у квашеній капусті вітаміну С тільки більше.

## ► ЧЕРВОНА

Червонокочанна капуста, яку іноді називають фіолетовою, за формою, розміром і щільністю схожа на білокачанну. Зазвичай червона капуста — зірка салатів: хрумка і має яскравий колір. Але досить важко перетравлюється. Тому краще заздалегідь замаринувати її в заправці або соусі, щоб трохи розм'якшити.

Листя червоної капусти може прикрасити і суп, і овочева рагу саме своїм фіолетовим кольором, яким щедро ділиться під час варіння.

## ► БРЮССЕЛЬСЬКА

Капусту спочатку вирощували в Брюсселі, тому й назва така. На відміну від традиційної капусти, яка росте із землі, брюссельська росте на товстих дерев'янистих стеблах. Має щільно упаковані маленькі головки з істотною серцевиною. Брюссельська капуста смачна у будь-яких стравах. Але кухарі радять пасерувати її або смажити (наприклад, з беконом).

## ► САВОЙСЬКА

Красива, зелена, з хвилястим листям. Зовні трохи схожа на білокачанну. Навіть зберігається так само довго. Але савойська капуста — це суцільна ніжність. На смак навіть більше нагадує салат «Айсберг».

Савойська капуста прекрасно доповнює салати. Також її можна варити, смажити. А листя прекрасно підходить для голубців. Качан легко розбирається, треба тільки обдати його окропом. Ще одна перевага савойської капусти — це її швидке приготування.

## ► ПЕКІНСЬКА

Ще півстоліття тому цей овоч був поширений лише в азіатських країнах. А зараз є в кожному українському продуктовому. Пекінська капуста має ніжне листя, підходить для приготування салатів, як доповнення до бутербродів та закусок.

Аграрії жаліються, що пекінська капуста вибаглива у вирощуванні. Не переносить заморозків, боїться спеки, вимагає тіні. Тому, незважаючи на її популярність серед українських споживачів, плантації пекінки в Україні немає.

## ► КОЛЬРАБІ

Більше нагадує ріпу, ніж капусту. У кольрабі немає ні качана, ні великого листя. А істівним є лише її потовщене стебло: ніжне, солодкувате, соковите.

Кольрабі містить багато легкого рослинного білка, мінеральних солей. Зазвичай її їдять свіжою, в салатах.

## ► КАЛЕ

Ця капуста зараз у тренді. І це зрозуміло. Швидко росте, дає щедрий врожай, корисна.

Листя кале зеленого кольору, гофровані, кучеряві. Свіжа кале має трохи гіркуватий трав'яний смак, ледве нагадує шпинат. Тушкована, варена, смажена капуста має більш ніжний смак.

Дієтологи нахваляють кале. Кажуть, містить вдвічі більше білка, ніж звичайна капуста, багато вітамінів та мінералів.

## ► РОМАНЕСКО

Італійська красуня! Повна назва в перекладі з італійської звучить як «броколі з Італії». На конкурсі краси серед усіх сортів капусти саме ця перемогла б.

Романеско трохи нагадує цвітну капусту, але має зелений колір і суцвіття певного орнаменту. Капуста хрумка, а на смак ніжно-горіхова.

В Україні цю капусту вирощують в основному з декоративною метою. Але її можна і треба їсти.

## ► ЦВІТНА

Буває не лише білого кольору, а й жовтого, помаранчевого, фіолетового. Дієтологи вважають цвітну капусту обов'язковим інгредієнтом корисного дієтичного харчування за її ніжну клітковину, яка не подразнює шлунок.

Щоправда, українські городники і тут виказують незадоволення. Нібито вона трохи примхлива у вирощуванні, залежна від погоди. І якщо буде забагато сонця, то суцвіття пожовтіє, позеленіє та згіркнеть.

## ► БРОКОЛІ

Темно-зелена сестра цвітної капусти. Прихильники здорового способу життя вважають броколі мало не су-

перфудом, адже ця капуста містить потужну дозу всіляких корисних елементів, зокрема антиоксидантів.

Але і тут є ложка дьогтю. Броколі красива і смачна лише до миті розпускання бутончиків у суцвітті. А в теплі це може статися за кілька годин. Як тільки броколі зацвіла, одразу жовтіє, а на смак стає жорсткою і неприємною.

## ► І ЩЕ ТРОШКИ КОРИСТІ ДЛЯ ОРГАНІЗМА

Білокачанна чи савойська, пекінка чи кале — уся капуста корисна. Ще й низькокалорійна: всього від 25 калорій у 100 грамах. Проте містить вітамін С, а також:

- ◆ вітаміни групи В;
- ◆ вітамін Е;
- ◆ вітамін РР;
- ◆ вітамін К;
- ◆ калій;
- ◆ кальцій;
- ◆ магній;
- ◆ залізо;
- ◆ фосфор.

І насамперед — капуста позитивно впливає на систему травлення людини. Овоч допомагає підтримувати здоров'я шлунку, сприяє регулярному очищенню кишківника, збільшує кількість корисних бактерій в організмі. А ще капуста у меню:

- ◆ знижує холестерин;
- ◆ допомагає нормалізувати вагу;
- ◆ підвищує імунітет;
- ◆ заспокоює нервову систему.

І навіть втамовує головний біль. Народні методи пропонують, щоб минула «голова», з'їсти салат зі свіжої капусти і прикласти капустяний листок до лоба. Достатньо 30 хвилин, щоб біль минув. Ще одна цікава властивість — капусту, як подорожник, можна прикладати до ран. Народні цілителі впевнені, що таким чином порізи та садна швидко загоюються.

Але не поспішайте об'їдатися капустою, тому що замість користі отримаєте здуття живота тощо. Також цим овочем не можна годувати маленьких дітей, хворих, які відновлюються після операцій на ШКТ, тих, хто має панкреатит, гострі шлункові патології, захворювання щитоподібної залози.



Гороскоп на 28 листопада

- Овен (21 березня — 20 квітня)**  
Зараз головне — не поспішати та уникати зайвої нервозності. У спілкуванні з оточенням астрологи радять бути м'якшими та стримувати різкі висловлювання, щоб уникнути непотрібних конфліктів.
- Телець (21 квітня — 21 травня)**  
Трохи сповільніться та перегляньте свої плани. Це слушний час для того, щоб відпочити від рутини, змінити обстановку і дозволити собі невеликий перепочинок. Вечір краще присвятити собі, оточивши себе тишею та комфортом, щоб відновити внутрішній баланс.
- Близнюки (22 травня — 21 червня)**  
Це чудовий час для початку нових проєктів, які можуть привести до успіху. В особистому житті можливі зміни — будьте відкриті до діалогу і не бійтеся зробити перший крок до гармонії та взаєморозуміння.
- Рак (22 червня — 22 липня)**  
Не треба поспішати, намагаючись встигнути все одразу, — краще зосередитись на якості виконання завдань. У другій половині дня приділіть час сім'ї: відверті розмови або спільна вечеря допоможуть зміцнити близькі стосунки.
- Лев (23 липня — 22 серпня)**  
Насичений день, наповнений спілкуванням та зустрічами. Надвечір Леви можуть відчувати втому, тому важливо заздалегідь продумати, як відновити сили. В особистому житті астрологи радять приділити більше уваги своїй другій половинці — це допоможе уникнути непорозуміння та зміцнити порозуміння.
- Діва (23 серпня — 23 вересня)**  
Нові завдання вимагатимуть швидкої реакції та зосередженості. Можливо, вам доведеться ухвалити важливе рішення, яке вплине на майбутнє. Цей день ідеально підходить для завершення старих справ та закриття незакінчених планів, щоб звільнити місце для нових можливостей.
- Терези (24 вересня — 23 жовтня)**  
Цього дня Терези зіткнуться з непростим вибором — можливо, він стосуватиметься роботи чи фінансових вкладень. Треба не поспішати з висновками та добре обміркувати можливі варіанти. У сфері фінансів будьте обережними: уникайте непотрібних витрат, щоб не порушити свій бюджет.
- Скорпіон (24 жовтня — 22 листопада)**  
Будьте готові брати ініціативу у свої руки — це допоможе досягти успіху. В особистому житті зірки обіцяють приємні сюрпризи, які надихнуть цей знак на позитивні зміни та зміцнення стосунків.
- Стрілець (23 листопада — 21 грудня)**  
Завтра на вас чекають нові відкриття, особливо якщо вони налаштовані на сприйняття нових можливостей. Це стосуватиметься професійної сфери: не виключено, що вам запропонують нову посаду чи проєкт, привабливий у перспективі.
- Козоріг (22 грудня — 20 січня)**  
Розумно розподіліть свої ресурси, щоб встигати приділяти увагу собі, роботі та особистому життю. Знайти баланс буде ключовим шансом, який допоможе уникнути перевантаження. У стосунках будьте відкритішими — щирість і чесний діалог укріплять зв'язок із близькими. Вечір подарує можливість розслабитися та відновити сили.
- Водолій (21 січня — 18 лютого)**  
Це слушний день, щоб підбити підсумки й намітити нові цілі, які надихнуть на подальший розвиток. Вечір присвятить відкриттю чогось нового: чи то книжка, заняття чи місце, — це подарує свіжі емоції та заряд енергії.
- Риби (19 лютого — 20 березня)**  
На вас чекають радісні новини, які приведуть до важливих та позитивних змін. Астрологи радять не поспішати з висновками та дати собі час досконало розібратися. Особисте життя порадує гармонією: близькі люди підтримають, а романтичні стосунки наповняться теплотою та довірою.



# ТРИ ФІЛЬМИ ПРО ВІЙНУ, ЯКІ МАЄ ПОБАЧИТИ КОЖЕН

19 Листопада 2024 року в Україні відзначили важливу дату — 1000 днів, як наша країна протистоїть російській агресії. Це не просто цифра, а ціла епоха в історії, яка закарбувалася у пам'яті кожного українця. За цей час мільйони людей пройшли через труднощі та трагедії, змінили свої пріоритети та погляди на життя.

Під час цієї боротьби багато українських кінематографістів взяли на себе відповідальність зняти фільми, що відображають реальні події, болючі переживання і те, як потерпають люди в умовах війни. Вони не бояться показати правду, навіть якщо вона жорстока і неприкрашена. Ми зібрали список фільмів, які повинні побачити всі українці.



**Реал** — це не просто фільм, а потужний документальний твір про правду, війну та реальні події на фронті. Стрічка, знята Олегом Сенцовим, відомим українським режисером і активістом, який після звільнення з російського полону не лише продовжив свою кінематографічну діяльність, але й вирушив на передову, аби на власні очі побачити усе, що відбувається. Це історія, яку неможливо зняти в студійних умовах, — вона жива і реальна, її творці не приховують жодної деталі.

Олег Сенцов зняв цей фільм на маленьку камеру, що була прикріплена до його спорядження. Такий підхід став символом того, що війна — це не лише те, що ми бачимо у новинах чи на екрані телевізора, це безпосередньо те, через що проходять ті, хто стоїть на захисті своєї країни.

Сенцов зумів зафіксувати випадковий бій, у якому насправді передалися всі емоції наших захисників. Усе, що він зняв, є автентичним і не піддається жодній маніпуляції — це абсолютно реальні моменти, де глядач може побачити не лише силу духу і відвагу українських воїнів, але й те, що насправді відбувається в умовах війни.



**Бачення метелика** — це українська воєнна драма, яка стала дебютною повнометражною стрічкою для режисера Михайла Наконечного. Фільм розповідає емоційну та драматичну історію про аеророзвідницю Лілю, жінку, яка служить в українському війську під позивним «Метелик».

Максим Наконечний написав сценарій до фільму «Метелик» спільно з Іриною Цілик, відомою письменницею та кінорежисеркою, яка здобула міжнародне визнання завдяки своїй документальній стрічці «Земля блакитна, ніби апельсин».



**Ми були рекрутами** — це фільм, який розповідає про реальні війни через призму молодого бійця, який проходить свій шлях від початкового етапу служби до участі в реальних бойових діях. Стрічка пропонує глядачеві поглянути на війну зсередини — через людей, які її переживають і які кожного дня ризикують своїм життям, щоб захистити свою країну.

Пам'ятайте, переглядаючи ці стрічки, ви не лише поринаєте у важкі, але важливі моменти нашої історії. Ви вшановуєте пам'ять тих, хто заплатив найдорожчу ціну за нашу свободу і незалежність. І навіть якщо слова не можуть передати весь біль втрат, кіно має велику силу зберегти пам'ять і передавати її наступним поколінням. Вибір стрічки для перегляду — це ще один спосіб сказати «дякуємо» і «не забудемо».